

## Champignon Glutenfrei u Maisfrei Vegetarisch

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden. Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Inhaltsverzeichnis

Champignon Glutenfrei u Maisfrei Vegetarisch.....	1
Hinweis Curry .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2

Buchweizen Linsen Topf F Vegan .....	2
Chicoréeragout S F Vegan .....	3
Gemüse Auflauf Toshkent I M .....	4
Kascha Pikante Plätzchen 1 Eigelb .....	5
Kascha Pikante Plätzchen Veränderung 2 Ei M .....	5
Pikante Muffein M .....	6
Reisauflauf serbischer Art M F .....	8
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M .....	9
Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F .....	11
Tofu in Rotwein Sahnesauce M S .....	13
Veränderung S F .....	14
Wirsing Suppe F .....	14
Yekdär Rosenkohl II F Vegan .....	16
Hinweis M .....	17
Hinweis Ei .....	17
Hinweis Vegan .....	17
Hinweis Curry .....	17
Hinweis Tomatenketchup .....	18
Hinweis F .....	18

## Diverses

### Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

300 g Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben

250 g Linsen, rote

3 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe fein hacken  
Zitronenmelisse gehackt  
2 TL Rosmarien  
1 TL Kreuzkümmel mahlen  
600 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

150 g Buchweizen in 300 g kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen und noch ca 10 min ausquellen lassen  
im Kochtopf Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, nur die roten Linsen, nach dem waschen, in Öl gebraten, bis sie ihre Farbe auf gelb gewechselt haben, so behalten sie ihre Form, Lorbeerblätter, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 min garen, bis die Linsen gut sind, gehackte Zitronenmelisse drunter mische, Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.08.06 Cappuccino

kleine Zubereitungsänderung 17.07.2007 Hans

## Chicoréeragout S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen  
500 g Chicoree  
240 g Tomate 425er Dose  
230 g Champignons 425er Dose

2 EL Öl  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Prise Zucker

1 EL Tamari

Kräutersalz evt zum würzen

### Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

### Gemüse Auflauf Toshkent I M

Glutenfrei + Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

½ TL Kümmel

Milch

Butter, gesalzene

Salz

Muskat, frisch reiben, wer will

500 g Möhre(n)

1 EL Butter, gesalzene

100 ml Wasser

500 g Champignons, braune

mittelalten Gouda, geraspelt, Menge nach Bedarf

Paprikagranulat

Öl (Rapsöl)

Kartoffeln in Schale mit Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen + mit Butter, Salz + Milch quetschen.

Möhren putzen + in dünne Scheiben schneiden. Butter mit Wasser heiß werden lassen, Möhren rein, bissfest dünsten.

Champignons Stiele entfernen, putzen, in dickere Scheiben schneiden + kurz mitdünsten lassen + vermischen.

Feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausstreichen, Quetschkartoffeln verteilen, darauf die Möhren/ Champignons + mit geraspeltem Käse abdecken, Menge nach Geschmack. Darauf noch Paprikagranulat, Vorsicht, ist scharf. Im kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft garen, wenn alle Zutaten noch heiß, reichen 20- 30 min.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

05.05.06 Hans60

### Kascha Pikante Plätzchen 1 Eigelb

150 gr. Buchweizen ohne Fett in der Pfanne rösten (Kascha)

100 gr. Lauch, fein geschnitten

2 Möhren fein geraspelt

Suppenwürze, etwas Salz, frischgemahlener weißer Pfeffer

In der Mikrowelle bei 600 Watt mit ca. 400 ml Wasser 10 Min. garen.

Evtl. etwas Wasser nachgießen

### 1 Eigelb

4 EL GF. Mehl

Alles gut durchmischen, evtl. nachwürzen

Kleine Laibchen formen und in Rapsöl ausbacken.

Schmeckt kalt und warm ganz lecker, mir schmeckt es mit Kräuter - oder Bärlauch - Brotaufstrich .

Habe es aber auch als Brotersatz mit Butter oder Margarine und Käse gegessen.

Ich denke es schmeckt auch lecker mit Käse überbacken

Von Chris 12.03.2004.

### Kascha Pikante Plätzchen Veränderung 2 Ei M

2 Tassen Wasser zum kochen bringen mit  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +  
weißer Pfeffer f a d M

150 g ( 1 Tasse) Buchweizen ohne fett in der Pfanne rösten, leicht abkühlen lassen . , + in die kochende Brühe geben , runter schalten,

wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

( bei mir wird der Buchweizen immer körnig / trocken)

Inzwischen  
Möhren ausgegangen, dafür

100 g Champignons kleingewiegt +  
100 g Porree kleingewiegt in Öl anbraten/andünsten

in eine Schüssel geben , Buchweizen + Gemüse , rein, mischen .

1 TI Gewürzsalz oder mehr  
4 Ei Kichererbsen mahlen. dazu, sowie

110 g Gauda gerieben +  
2 Ei alles vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, eine Art Bouletten drauf legen ( ich kam mit einem Blech hin 12 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Pikante Muffein M  
glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen  
1 Tasse rote Linsen, mahlen  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Buchweizen mahlen.

1-2 TI Meersalz nach Bedarf  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
0,5 TI Schabziegerkleesamen mahlen.

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .  
( 1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)  
3 5 cm frischen Ingwer , klein schneiden, man kann es auch lassen

ca 200 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 100 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, auf dem Teig legen

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

( Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004

01.04.2004 Hans60

## Veränderung

Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in  
Olivenöl anbraten. dann  
200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

Geht auch mit Zwiebel, + jedes andere Gemüse.

+ weiter wie oben beschrieben

## Veränderung :

Anstelle Gemüse,

2- 3 El Kakaopulver , / Carob

1 Tüte Bourbon Vanille oder anderen

Vollrohr Zucker oder anderen nach Geschmack , ca 4 - 8 El (Vorschlag)

Dann muss aber die Flüssigkeitsmenge angeglichen werden .

Das heißt , das gleiche Volumen ,

von der Trockenmasse = kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1 Tasse = 160 g

## Reisauflauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

### 2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen





160 g Naturreis 1= Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
1 Zwiebel ca 80 g  
2 Paprika ca 320 g  
250 g Champignons  
1 El Olivenöl  
500 g Tomaten  
1 TI Thymian  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

### 200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser  
1 TI gestrichener Paprikapulver  
Fett für Auflaufformen

### 100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird. 2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspeltten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009 Hans

### Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ( 0,75 Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser )  
150 ml Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
400 g Tomaten  
200 g Champignons ohne Stiel  
200 g Zwiebeln/ Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse  
geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörst  
Gewürzsalz , v Brecht  
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl  
3 El BIO Sonnenblumenöl

( 100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten (kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, (habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.

\*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

\*) habe in 4 Jena Glasschüsseln, (a 0,75 l) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt, je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,  
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl, davon wird bei Rotkohl „Februarsalat“ mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich Dattelbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

Shagu Gemüseauflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen  
300 g Lauch / Zwiebeln  
250 g Möhre(n), (Karotten)  
2 EL Margarine, ungehärtete / Butter  
1 EL Thymian, (getrocknet)  
1.5 Tasse/n Buchweizen (ganz), ca 300 g  
3 Tasse/n Wasser, kochendes  
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte  
Salz  
5 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Ei(er), trennen

200 ml süße Sahne

4 EL Buchweizen - Grütze, / grob geschrotet  
300 g Champignons  
Margarine, ungehärtete o Butter

50 g geraspelten Ziegenkäse o anderen evtl

Fett, für die Form

Buchweizen mit 0,5 TL gekörnter Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen ist, ist dann schön körnig.

Lauch in Scheiben/ Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten. Zusammen vermischen. Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten, gut die Hälfte, der Gemüsemasse, einfüllen. Von den Steinchampignons Stiele entfernen, halbieren + in Margarine kurz dünsten. + auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen + unter den Rest der Gemüsemasse heben. Wer will, kann noch ca. 50 g geraspelten Ziegenkäse untermischen. Auf die Champignons geben, glatt streichen. In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen. Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca. 15 Min. bei 200 Grad backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

Mittwoch, 31. Mai 2006

## Tofu in Rotwein Sahnesauce M S

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen

350 g Tofu

4 EL Sojasauce

1 große Zwiebel(n)

500 g Champignons

2 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, frischer, 2 cm

5 EL Butter

3 EL Tomatenmark

125 ml Wein, rot, trocken

200 ml Buttermilch

1 EL Basilikum, frisches, gehacktes

2 EL Petersilie, frische, gehackte

Salz

Pfeffer

350 g Bandnudeln

## Zubereitung

Den Tofu in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die Sojasauce darüber geben, alles unterheben und einige Zeit im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3EL Butter darin schmelzen lassen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und Ingwer in den Wok bzw. die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung aus dem Wok (Pfanne) nehmen und beiseite stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, die restliche Butter darin schmelzen lassen, den marinierten Tofu hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit dem Wein und der Buttermilch angieße. Die

Temperatur reduziere, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Nudeln auf dem Teller anrichten, die Kräuter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und die Sauce über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.03.04 Ginga

Veränderung S F



Sojasoße durch Tamari

Zwiebeln ersetzt durch Lauch

Buttermilch durch Jogurt

Nudeln durch Buchweizen

Freitag, 18. Januar 2008

Wirsing Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
500 g Wirsing  
200 g Champignons  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker, Wirsing und Pilze in Streifen schneiden ( Küchenmaschine ) und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TL Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

### Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder  
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Mar-  
garine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,



Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

#### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

#### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

#### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

#### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,

sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Freitag, 20. Januar 2012

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)